

Llegando A La Raíz de una Temporada Festiva Saludable
Frutas y Vegetales Generales Que Son Característica de las Festividades

La celebración de las cosechas ricas en frutos y vegetales con fiestas de agradecimientos es una tradición antigua. Cada otoño los antiguos griegos honraban a la diosa del cereal con el festival dedicado a Tesmofora y los romanos honraban a la Diosa del Maíz en la fiesta de Ceres. Aunque en la festividad compartida por los Peregrinos y los indios Wamapanoag hubo muy pocas frutas y vegetales, nuestras festividades de hoy se han vuelto a enfocar en las cosechas saludables. Es de agradecer que la batata dulce, la calabaza, el repollo, arándano y otras frutas favoritas hayan llegado a convertirse en característica de la temporada de fiestas como resultado de la mucha gente y de las muchas tradiciones que influyen el mosaico cultural de Estados Unidos.

CALABAZA-MAIZ Se estima que la calabaza se originó al norte de México, y que el nombre Squash (en inglés) procede de una palabra de los indios mattachusett que significaba "comer crudo". Otro favorito, el maíz, estuvo por miles de años antes de 1492, cuando Cristóbal Colón lo vio por primera vez crecer en el Caribe. Lo cierto es que en cuevas de México se han hallado mazorcas de maíz que datan entre 5000 y 6000 años antes de Cristo. Por miles de años se cosecharon diversos tipos de maíz en una región que abarca desde Chile y Brasil hasta el sur de Canadá. El maíz era uno de los principales ingredientes de la dieta de los aztecas, mayas, incas y otros indios sudamericanos y formó parte de las tres plantas de cultivo general (maíz, frijoles y calabaza) que comían los nativos americanos que creían que si no eran sembradas juntas.

BATATA DULCE Desde hace mucho tiempo que la batata dulce es uno de los alimentos favoritos. Está presente desde épocas prehistóricas, y algunos científicos consideran posible que los dinosaurios hayan comido esos deliciosos vegetales. De acuerdo a John Marian, autor de la Enciclopedia de Alimentos y Bebidas de Estados Unidos, la planta llegó al sur de las Américas luego de un viaje de ida y vuelta. Los isleños del Caribe, que ya la llamaban batata, se la mostraron a Cristóbal Colon en 1492, que la llevó en su regreso a España. Marian considera que su popularidad se extendió a todo Europa, y que cuando los europeos llegaron a América del Norte, trajeron la planta con ellos. Pero fueron los esclavos (no los colonos europeos) los que subsistieron con la batata dulce. Los esclavos tuvieron que cosechar el vegetal de raíz dura porque se les daba los terrenos de tierra más duros y difíciles para sus propios cultivos. De hecho la palabra "yams" (en inglés) procede de la palabra africana "nyami" para referirse a la batata dulce, que tiene una textura relativamente húmeda y una carne color naranja.

REPOLLO El repollo, otro alimento favorito en las temporadas de festividad, fue en muchos lugares del mundo (Inglaterra, Europa, Mediterráneo y China) un vegetal de extrema importancia como un alimento general durante el invierno. El repollo chino es conocido desde el siglo 15, pero recién llegó a Estados Unidos a fines del siglo 19 cuando miles de hombres y mujeres emigraron desde China a Estados Unidos para ayudar a construir el ferrocarril transcontinental.

Al llegar a Estados Unidos diferentes culturas a Estados Unidos no solo trajeron sus cosechas, sino también sus técnicas de cultivo y de preparado. Culturalmente, el resultado ha sido un mosaico norteamericano de pueblos que forman una sociedad diversa de ideas, costumbres y creencias. Nutricionalmente el resultado ha sido una variedad de deliciosos (y nutritivos) platos de vegetales y frutos que todos hemos incorporado a nuestras temporadas de festividad y a nuestras dietas el año redondo.

Este año, el Programa 5 Vegetales y Frutas Diarias, patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer está "llegando a la raíz de una temporada festiva saludable." Para un recetario que incluye los frutos y vegetales descritos en este artículo o para más información sobre nutrición y prevención del cáncer, por favor visitar la página electrónica en www.5aday.gov o llamar a Evelyn Schulman en la Oficina de Comunicaciones sobre el Cáncer, en el NCI, al 301-496-6667.